

**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN
DAN ASUPAN BUAH DAN SAYUR SISWA SDN BABADAN 01
BLITAR**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Sarjana
Strata I pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

LESTARI YUNIAR SUKMANINGRUM

J310171072

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN
ASUPAN BUAH SAYUR SISWA SDN BABADAN 01 BLITAR**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :



LESTARI YUNIAR SUKMANINGRUM

J 310 171 072

Telah diperiksa dan disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Susi Dyah Puspawati, SP., M.Si

NIP. 19740517 2005012 007

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN BUAH SAYUR SISWA SDN BABADAN 01 BLITAR

OLEH

LESTARI YUNIAR SUKMANINGRUM

J 310 171 072

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Jumat, 9 Agustus 2019 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. Susi Dyah Puspawati, SP., M.Si
(Ketua Dewan Penguji)

(.....)

2. Siti Zulaekah, A, M.Si
(Anggota I Dewan Penguji)

(.....)

3. Luluk Ria Rakhma, s.Gz., M.Gizi
(Anggota II Dewan Penguji)

(.....)

Dekan



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN: 786/06 – 1711 - 301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 9 Agustus 2019



Penulis

Lestari Yuniar Sukmaningrum

J 310 171 072

PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN BUAH DAN SAYUR SISWA SDN BABADAN 01 BLITAR

Abstrak

Peningkatan pengetahuan anak tentang buah dan sayur dapat ditingkatkan dengan adanya pendidikan gizi, salah satunya dengan penyuluhan, salah satu media yang digunakan dalam penyuluhan adalah booklet. Booklet ialah media pembelajaran yang efektif dan efisien, berisikan informasi penting, yang dirancang secara unik, jelas, mudah dimengerti dan disertai gambar. Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Juli 2018 kepada 35 siswa kelas 5 di SD Negeri Babadan 01 Blitar, didapatkan prevalensi siswa yang mempunyai status gizi gemuk dan obesitas sebesar 41,17% yang berarti lebih dari prevalensi Riskesdas 2013 yaitu 18,8%. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan asupan buah sayur siswa SDN Babadan 01 Blitar. Penelitian ini merupakan jenis *quasi eksperimental*. Rancangan penelitian ini *one group pretest posttest design*. Jumlah sampel penelitian ialah 34 sampel. Pemilihan kelas diambil dengan cara undian. Data yang diambil pengetahuan buah sayur dengan kuesioner sebanyak 16 soal sebelum penyuluhan dengan media *booklet* dan media dipinjamkan selama 1 minggu kemudian di tes kembali. Data asupan diambil dengan cara wawancara dengan formulir FFQ semi kuantitatif sebelum penyuluhan dan setelah 1 bulan penyuluhan dibandingkan standar asupan buah sayur WHO (400 gr/hari). Analisa data menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil analisis menunjukkan pengetahuan siswa sebelum dan setelah penyuluhan mengalami peningkatan sebanyak 20%. Asupan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan mengalami peningkatan sebanyak 9,37%. Ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dengan nilai $p = 0,000$ dan asupan buah sayur dengan nilai $p = 0,000$. Terdapat pengaruh penyuluhan tentang buah dan sayur dengan media booklet terhadap pengetahuan dan asupan siswa

Kata Kunci: Siswa SD, Buah dan Sayur, Pengetahuan, Asupan, Penyuluhan.

Abstrak

Children's knowledge of fruits and vegetables can be increased by nutrition education, one of which is counseling. The media that can be used is booklet. It is an effective and efficient learning media. Contains important information, uniquely design, straightforward, easily understand with illustration. Based on survey in July 2018 on 35 fifth-graders in SD Negeri Babadan 01 Blitar, the prevalence of students with obese nutrition and obesity is 41,17% more than prevalence of Riskesdas in 2013 which is 18,8%. This research is know the effect of counseling towards SDN Babadan 01 Kecamatan Wlingi Kabupaten Blitar students' knowledge and intake on fruits and vegetables. This research is *quasi eksperimental*. The research design is *one group pretest posttest design*. the research samples are 34. The class pick is by lottery. The data taken of fruits and vegetables knowledge by

questionnaire of 16 questions before counseling with booklet media and it is borrowed for a week before being tested again. The intake data taken by interview with semi qualitative FFQ form before counseling and after one month of counseling compared to WHO's fruits and vegetables intake standard (400gr/day). Data analysis using Wilcoxon test. Result analysis shows the increase 20% of students' knowledge before and after the counseling. The students' intake increase 9.37% before and after counseling. There is effect towards knowledge by score $p = 0,000$ and fruits and vegetables intake by score $p = 0,000$. There is effect of counseling about fruits and vegetables towards students' knowledge and intake.

Keywords: Elementary Student, Fruit and Vegetable, Knowledge, Intake, Counseling.

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat serta pendidikan sejak dini di rumah maupun di sekolah akan mempengaruhi pengetahuan dan asupan anak yang berimbas pada kebiasaan makan anak hingga dewasa (Andika, 2015).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 didapatkan, prevalensi anak usia 5-12 tahun yang mempunyai status gizi gemuk dan obesitas di Indonesia ialah sebesar 18,8%. Persentase prevalensi anak gemuk dan obesitas dapat dirincikan sebagai berikut gemuk sebesar 10,8% dan obesitas sebesar 8%. Tingginya angka prevalensi overweight dan obesitas yang terjadi pada anak khususnya pada usia 5-18 tahun, mendorong pemerintah untuk membuat program kesehatan yang dapat membantu menurunkan prevalensi tersebut. Salah satu program Kementerian Kesehatan RI yang mendukung penurunan prevalensi obesitas di Indonesia ialah GERMAS. Bentuk kegiatan dari gerakan masyarakat hidup sehat salah satunya ialah mengonsumsi buah dan sayur. Konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat menyebabkan beberapa masalah gizi pada anak, salah satunya adalah obesitas pada anak usia sekolah (Nurwanti, 2013). Menurut Permenkes no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia bagi remaja dan orang dewasa dianjurkan mengonsumsi buah dan sayur untuk anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan mengonsumsi buah dan sayur 300 – 400 gram per orang per

hari. Bahan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat ialah sebanyak 400 gram per orang per hari, dengan rincian 250 gram dan konsumsi buah sebanyak 150 gram(Kemenkes, 2014).

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Juli 2018 kepada 35 siswa kelas 5 di SD Negeri Babadan 01 Kecamatan Wlingi, Kabupaten Blitar, didapatkan prevalensi siswa yang mempunyai status gizi gemuk dan obesitas sebesar 41,17%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa persentasenya melebihi prevalensi anak gemuk dan obesitas di Indonesia berdasarkan Riskesdas yaitu sebesar 18,8%. Selain itu juga dilakukan survey pendahuluan tentang asupan buah dan sayur kepada 35 siswa kelas 5 SD Babadan 01 dengan menggunakan formulir FFQ semikuantitatif yang dibandingkan dengan standar asupan buah dan sayur dari WHO, maka didapatkan hasil untuk asupan buah dan sayur sebanyak 182,44 gram per hari. Berdasarkan survey pendahuluan tersebut dapat disimpulkan asupan buah dan sayur dari 35 siswa kelas 5 SD Babadan 01 termasuk kurang dikarenakan kurang dari 400 gam per hari berdasarkan ketentuan WHO.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan dan asupan buah dan sayur siswa kelas 5 SDN Babadan 1 Blitar.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis *quasi eksperimental* , intervensi yang diberikan ialah penyuluhan dengan media booklet tentang buah dan sayur yang diberikan dalam waktu 30 menit, serta booklet dipinjamkan kepada siswa selama 1 minggu. Rancangan penelitian ini *one group pretest posttest design*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 34 sampel yang diambil dengan cara memilih salah satu kelas dari 4 kelas pada kelas 5 SD Negeri Babadan 01 dengan cara undian. Semua siswa yang terpilih menjadi sampel sudah memenuhi kriteria inklusi yaitu, siswa dapat berkomunikasi dengan baik secara lisan, bersedia menjadi sampel dan kriteria eksklusi siswa yang tidak hadir pada saat penelitian berlangsung di sekolah serta yang tiba – tiba mengundurkan diri saat penelitian berlangsung.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner identitas,

kuesioner pengetahuan, form FFQ semi kuantitatif dan media booklet. Booklet yang digunakan berisi tentang Pengertian buah dan sayur kandungan protein, lemak, dan karbohidrat buah dan sayuran, kandungan vitamin buah dan sayur, kandungan serat pada buah dan sayur, manfaat buah dan sayur, dampak kekurangan buah dan sayur, konsumsi buah dan sayur.

Sebelum melakukan pengujian data, terlebih dahulu di uji normalitasnya untuk data pengetahuan dan asupan buah sayur ialah uji Shaphiro Wilk, dikarenakan sampel kurang dari 50 orang. Berdasarkan uji kenormalan variabel pengetahuan sebelum penyuluhan berdistribusi tidak normal dengan nilai $p = 0,02$ dan setelah penyuluhan termasuk tidak normal dengan nilai $p = 0,001$. Hasil uji kenormalan untuk variabel asupan sebelum penyuluhan termasuk tidak normal dengan nilai $p = 0,08$ dan asupan setelah penyuluhan termasuk normal dengan nilai $p = 0,018$. Hasil uji beda variable pengetahuan dengan Wilcoxon sign Test dengan hasil nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan siswa tentang buah dan sayur, serta untuk asupan diuji dengan Wilcoxon sign Test dengan hasil nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat pengaruh penyuluhan terhadap asupan buah dan sayur siswa SDN Babadan 01.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN.

3.1 Pengetahuan Tentang Buah Dan Sayur Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Dengan Media Booklet

Responden dalam penelitian ini 34 sampel siswa kelas 5 dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Hasil dari penelitian nilai pengetahuan siswa kelas 5 sebelum penyuluhan dengan media booklet memiliki nilai rata-rata $64 \pm 12,26$ dengan nilai minimum 25 dan nilai maksimum 82,5. Sedangkan nilai pengetahuan yang diperoleh sesudah penyuluhan menggunakan media booklet memiliki nilai rata-rata $84 \pm 13,6$ dengan nilai minimum 37,5 dan nilai maksimum 100. Kategori dari pengetahuan dibagi menjadi 3, kategori pengetahuan kurang ialah siswa dapat menjawab soal dengan benar $<56\%$, pengetahuan cukup siswa dapat menjawab soal dengan benar $56\% - 75\%$, dan pengetahuan baik siswa dapat menjawab soal dengan benar $76\% - 100\%$. Tingkat pengetahuan responden dalam hal ini siswa kelas 5 sebelum dan

sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media booklet dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah
Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	N	%	n	%
Kurang	5	14,7	1	2,9
Cukup	25	73,5	8	23,5
Baik	4	11,8	25	73,5
Total	34	100	34	100

Tabel 1 menunjukkan hasil uji dari pengetahuan siswa kelas SDN Babadan 1 sebelum dilakukannya penyuluhan bahwa kategori pengetahuan siswa kelas 5 SDN Babadan 01 yang tergolong baik sebelum penyuluhan sebesar 11,8% namun setelah diberi penyuluhan mengalami peningkatan menjadi 73,5%, pada kategori pengetahuan baik ini terdapat peningkatan persentase sebesar 61,7%. Tingkat pengetahuan dari responden dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain penyuluhan, pengalaman, informasi, lingkungan budaya, usia dan sosial ekonomi. Faktor-faktor tersebut akan berkaitan dan akan mempengaruhi pengetahuan seseorang (Notoadmojo, 2003). Pengetahuan dari responden dipengaruhi oleh perlakuan dimana responden diberikan penyuluhan tentang buah dan sayur dengan menggunakan media booklet, yang didalamnya berisi materi untuk mempermudah dalam memahami pengetahuan tentang buah dan sayur. Media booklet yang digunakan oleh peneliti didesain menarik dan sedemikian rupa sehingga dapat memuat informasi-informasi yang dibutuhkan oleh responden, serta menggunakan bahasa yang efektif sehingga responden dapat memahami dengan jelas materi yang diberikan.

Pengukuran pengetahuan responden dilakukan dengan cara pengisian kuesioner yang telah disediakan. Kuesioner tersebut terdiri dari 16 item pertanyaan. Berdasarkan hasil jawaban dari responden, dapat diketahui persentase skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan yang terdapat pada Tabel 2.

Tabel. 2

Persentase Skor Jawaban Benar Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

No	Item	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan	Peningkatan skor
		% Skor	% Skor	
1.	Pengertian buah dan sayur	85,29	94,11	8,82
2.	Kandungan protein, lemak, dan karbohidrat buah dan sayur	23,52	94,11	70,59
3.	Kandungan vitamin buah dan sayur	82,35	86,76	4,41
4.	Kandungan serat pada buah dan sayur	64,47	91,17	26,43
5.	Manfaat buah dan sayur	68,82	82,35	13,53
6.	Dampak kekurangan buah dan sayur	78,42	93,13	14,71
7.	Konsumsi buah dan sayur	26,46	70,58	44,12

Tabel 2 menunjukkan persentase jawaban benar sebelum penyuluhan yang <80% adalah item kandungan protein, lemak, dan karbohidrat buah dan sayur, kandungan serat pada buah dan sayur, manfaat buah dan sayur, dampak kekurangan buah dan sayur, konsumsi buah dan sayur. Responden tidak dapat menjawab item tersebut dikarenakan belum pernah mendapatkan informasi tentang buah dan sayur yang lebih mendetail dan puskesmas terdekat tidak pernah memberikan penyuluhan tentang buah dan sayur. Persentase jawaban benar sebelum penyuluhan yang $\geq 80\%$ adalah item pengertian buah dan sayur, kandungan vitamin buah dan sayur.

Persentase jawaban benar sesudah penyuluhan dengan media booklet yang mengalami peningkatan skor hanya 6 item yang dapat mencapai skor $\geq 80\%$, dan skor yang peningkatannya tidak lebih dari 80% ialah item konsumsi buah dan sayur yaitu hanya sebesar 70, 58%. Hal ini terjadi kemungkinan siswa sedikit kesulitan dalam memahami, lupa atau tergesa – gesa dalam menjawab serta sulit menghafalkan materi dari item konsumsi buah dan sayur. Kesulitan dalam menghafal materi dari item konsumsi buah dan sayur kemungkinan disebabkan kurangnya contoh – contoh besarnya URT dari buah dan sayur yang disertai gambar pada booklet sehingga akan lebih menarik

minat siswa dalam belajar menghafal tentang buah dan sayur.

Berdasarkan Tabel 2 kandungan protein, lemak, dan karbohidrat buah dan sayur.item tersebut mengalami peningkatan sebesar 70,59%. Persentase sebelum dilakukan penyuluhan masih sangat rendah sehingga perlu dilakukan penyuluhan agar terjadi peningkatan pengetahuan tentang kandungan protein, lemak, dan karbohidrat buah dan sayur.Setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan yang signifikan.

3.2 Asupan Buah Dan Sayur Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Dengan Booklet

Responden dalam penelitian ini melibatkan 34 sampel siswa kelas 5 dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, persentase asupan buah dan sayursiswa kelas 5 sebelum diberikan penyuluhan dengan booklet memiliki nilai rata-rata $53,29 \pm 17,53$ dengan nilai minimum 24,13 dan nilai maksimum 82,80. Sedangkan nilai asupan buah dan sayur yang diperoleh sesudah penyuluhan dengan media booklet memiliki nilai rata-rata $63,02 \pm 21,16$ dengan nilai minimum 28,08 dan nilai maksimum 95,76. Kategori dari asupan buah dan sayur dibagi menjadi 2 untuk kategori asupan kurang ialah siswa yang mengkonsumsi buah dan sayur $<80\%$, dan asupan yang baik ialah siswa yang mengkonsumsi buah dan sayur $\geq 80\%$. Asupan buah sayur responden dalam hal ini siswa kelas 5 sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media booklet dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Buah dan Sayur Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kategori Konsumsi Buah & Sayur	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	n	%	n	%
Kurang	32	94,1	24	70,6
Baik	2	5,9	10	29,4
Total	34	100	34	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa asupan buah dan sayur sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan media booklet terlihat terdapat perbedaan. Sebelum dilakukan penyuluhan asupan buah dan sayur yang tergolong baik

hanya sebesar 5,9%. Namun setelah dilakukan penyuluhan asupan buah dan sayur dengan media booklet, asupan buah dan sayur yang tergolong baik naik menjadi 29,4%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan asupan buah dan sayur kategori baik dari sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media booklet sebesar 15,4%.

Tabel 4.

Gambaran Konsumsi Buah Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

No	Bahan Makanan	Sebelum			Sesudah		
		n	%	Berat (g) / Bln	n	%	Berat (g) / Bln
1	Apel	23	67.65	219.56	24	70.59	255.7
2	Anggur	14	41.18	122.74	17	50	145.17
3	Alpukad	27	79.41	308.18	25	73.53	376.9
4	Blewah	7	20.59	1.8	8	23.53	7.29
5	Buah Naga Merah	16	47.06	302.87	18	52.94	326.31
6	Buah Naga Putih	1	2.94	5.6	0	0	0
7	Belimbing	13	38.24	135.27	14	41.18	144.63
8	Bengkoang	4	11.76	1.8	5	14.71	3.58
9	Duku	15	44.12	67.95	16	47.06	75.36
10	Durian	15	44.12	91.25	13	38.24	90.09
11	Jambu Biji	20	58.82	300.19	23	67.65	332.99
12	Jambu Air	8	23.53	3.75	10	29.41	9.84
13	Jeruk	32	94.12	440.47	29	85.29	447.9
14	Kedondong	1	2.94	0.83	3	8.82	0.88
15	Kelengkeng	19	55.88	84.16	15	44.12	77.56
16	Kurma	4	11.76	5.5	6	17.65	5.82
17	Langsat	5	14.71	5.23	7	20.59	5.02
18	Lemon	6	17.65	8.67	6	17.65	8.65
19	Mangga	17	50	247.46	19	55.88	373.48
20	Manggis	12	35.29	13.32	12	35.29	18.32
21	Matoa	3	8.82	8.82	3	8.82	0.6
22	Melon	18	52.94	277.44	20	58.82	325.48
23	Nangka	13	38.24	61.5	12	35.29	64.28
24	Nanas	8	23.53	293.45	10	29.41	316.34
25	Pepaya	20	58.82	231.09	23	67.65	257.8
26	Pisang	30	88.24	385.15	32	94.12	454.7
27	Pir	12	35.29	223.3	15	44.12	285.48

No	Bahan Makanan	Sebelum			Sesudah		
		n	%	Berat (g) / Bln	n	%	Berat (g) / Bln
28	Rambutan	17	50	56.46	2	5.88	63.49
29	Salak	20	58.82	192.8	8	23.53	235.01
30	Sawo	12	35.29	7.3	12	35.29	213
31	Semangka	19	55.88	218.72	20	58.82	230.5
32	Sirsak	6	17.65	23.76	8	23.53	31.01
33	Srikaya	2	5.88	0.3	0	0	0
34	Strawberry	7	20.59	6.04	10	29.41	12.9
Rata – rata Per Hari				84.68	100.16		

Gambaran konsumsi buah sebelum dan sesudah penyuluhan diperoleh dengan cara menjumlahkan konsumsi setiap buah dari semua siswa selama 1 bulan kemudian dibagi dengan jumlah hari pada bulan tersebut. Berdasarkan Tabel 4 distribusi buah yang paling tinggi dikonsumsi oleh responden sebelum penyuluhan ialah buah jeruk yaitu sebesar 94,12% dengan konsumsi sebanyak 440,47 gram / bulan, serta buah yang paling tinggi dikonsumsi oleh responden setelah penyuluhan ialah buah pisang yaitu sebesar 94,12% dengan konsumsi sebanyak 454,7 gram/bulan, hal ini terjadi dikarenakan jeruk dan pisang merupakan buah yang tergolong murah dan mudah dijangkau serta jeruk merupakan buah yang hampir selalu ada dipasaran. Jika ditinjau dari segi rasa, buah jeruk memiliki perpaduan rasa segar, asam, dan manis yang banyak disukai anak – anak selain itu buah jeruk dapat diolah menjadi berbagai makanan misalnya puding, kue, jus, dan manisan. Buah pisang juga memiliki rasa yang cenderung manis manis dan dapat diolah menjadi berbagai masakan seperti puding, kolak, kue dan keripik. Buah yang paling rendah dikonsumsi responden sebelum penyuluhan ialah srikaya yaitu sebesar 2% dengan berat 0,3 gram / bulan, hal ini dikarenakan buah srikaya jarang dapat ditemukan di pasar, selain itu tidak semua masyarakat mempunyai pohon sikaya dirumah. Pesentase terendah konsumsi buah setelah penyuluhan ialah buah naga putih dan srikaya yaitu sebesar 0% dengan berat 0 gram / bulan, hal ini karena buah naga putih dan srikaya termasuk buah musiman dan jarang tersedia di pasaran. Konsumsi buah sebelum penyuluhan per hari ialah sebanyak 84,68

gram dan konsumsi buah setelah penyuluhan per hari ialah sebanyak 100,16 gram. Berdasarkan Tabel 4 terdapat kenaikan rata – rata asupan buah per hari ialah sebanyak 15,48 gram.

Tabel 5.

Gambaran Konsumsi Sayur Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

No	Bahan Makanan	Sebelum			Sesudah		
		n	%	Berat (g) /Bulan	n	%	Berat (g) /Bulan
1	Bayam	33	97.06	325.73	30	88.24	337.38
2	Buncis	11	32.35	46.15	14	41.18	52.83
3	Bunga Pepaya	3	8.82	9.9	1	2.94	12.88
4	Brokoli	25	73.53	136.49	26	76.47	142.65
5	Daun Pakis	8	23.53	24.44	10	29.41	28.26
6	Daun Singkong	19	55.88	59.8	20	58.82	111.63
7	Daun Melinjo	0	0	0	1	2.94	12.88
8	Daun Pepaya	8	23.53	4.62	9	26.47	6.96
9	Daun Kelor	1	2.94	3.15	1	2.94	3.33
10	Genjer	3	8.82	13.44	6	17.65	17.24
11	Gambas	20	58.82	107.27	22	64.71	115.9
12	Jengkol	3	8.82	4.91	3	8.82	6.91
13	Jamur Kuping	13	38.24	45.31	10	29.41	51.92
14	Jamur Tiram	27	79.41	126.4	29	85.29	215.4
15	Jamur Es	2	5.88	18.6	0	0	0
16	Jagung Muda	19	55.88	109.47	21	61.76	115.79
17	Jantung Pisang	6	17.65	9.72	8	23.53	12.69
18	Kacang Panjang	20	58.82	50.75	20	58.82	52.75
19	Kangkung	26	76.47	189.9	28	82.35	203.32
20	Kecipir	3	8.82	2.3	3	8.82	2.3
21	Kembang Kol	23	67.65	65.77	23	67.65	67.77
22	Kemangi	13	38.24	41.2	15	44.12	46
23	Ketimun	23	67.65	81.39	22	64.71	85.95
24	Kol	13	38.24	143.34	15	44.12	154.06
25	Kapri	9	26.47	5.27	12	35.29	0.73
26	Labu Siam	9	26.47	36.47	11	32.35	40.99
27	Labu Kuning	6	17.65	20.35	9	26.47	24.76
28	Nangka Muda	19	55.88	81.41	7	20.59	104.53
29	Pare	5	14.71	17.96	5	14.71	19.96
30	Pepaya Muda	18	52.94	127.95	19	55.88	133.86
31	Petai	5	14.71	0.95	7	20.59	3.41
32	Rebung	17	50	42.48	15	44.12	47.35

No	Bahan Makanan	Sebelum			Sesudah		
		n	%	Berat (g) /Bulan	n	%	Berat (g) /Bulan
33	Sawi Hijau	21	61.76	271.25	24	70.59	306.61
34	Sawi Putih	7	20.59	2.08	7	20.59	4.61
35	Sawi Sendok	5	14.71	27.72	5	14.71	30.73
36	Selada	15	44.12	27.42	15	44.12	31.42
37	Taoge Kacang Hijau	4	11.76	4.7	4	11.76	7.73
38	Taoge Kedelai	8	23.53	14.8	8	23.53	18.06
39	Terong	19	55.88	56.12	25	73.52	157.9
40	Tomat	21	61.76	205.82	21	61.76	207.82
41	Wortel	30	88.24	316.27	30	97.06	408.25
Rata – rata Per Hari				128,18	152,82		

Gambaran konsumsi sayur sebelum dan sesudah penyuluhan diperoleh dengan cara menjumlahkan konsumsi setiap sayur dari semua siswa selama 1 bulan kemudian dibagi dengan jumlah hari pada bulan tersebut. Tabel 8 menunjukkan distribusi konsumsi sayur tertinggi pada responden sebelum penyuluhan ialah bayam yaitu sebesar 97,06% dengan konsumsi sebanyak 325,73 gram / bulan, dan setelah penyuluhan ialah wortel yaitu sebesar 97,06% dengan konsumsi sebanyak 408,25 gram / bulan, hal ini disebabkan sayur bayam dan wortel merupakan sayur yang mudah dijangkau dari segi harga dan selalu tersedia dipasaran. konsumsi sayur paling rendah ialah jamur es dengan persentase sebesar 0%, hal ini kemungkinan jamur es tidak selalu ada di pasaran.

Konsumsi sayur sebelum penyuluhan per hari ialah sebanyak 128,18 gram dan konsumsi sayur setelah penyuluhan per hari ialah sebanyak 152,82 gram. Berdasarkan Tabel 5 terdapat kenaikan rata – rata asupan sayur per hari sebelum dan sesudah penyuluhan ialah sebesar 24,64 gram. Namun total asupan buah dan sayur setelah penyuluhan hanya mencapai 252,08 gram (63,02%) belum dapat memenuhi standar konsumsi buah dan sayur dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) yaitu sebesar 400 gram per hari.

3.3 Pengaruh Pengetahuan Siswa Kelas 5 Tentang Buah Dan Sayur

Tabel 6.

Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kategori	Pengetahuan		Peningkatan Skor (%)	Sig (p)
	Sebelum (%)	Sesudah (%)		
Mean \pm SD	64 \pm 12,26	84 \pm 13,6	20	0,000
<i>Minimum</i>	25,00	37,50	12,50	
<i>Maksimum</i>	82,25	100,00	17,75	

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa pengetahuan responden siswa kelas 5 SDN Babadan 01 sebelum dilakukannya penyuluhan dengan media booklet memiliki nilai minimum 25% dan nilai maksimum sebesar 82,25%. Total 34 responden siswa kelas 5 memiliki nilai rata-rata pengetahuan sebelum dilakukannya penyuluhan sebesar 64% dengan nilai standar deviasi 12,26. Berdasarkan hasil nilai rata-rata tersebut dapat diartikan bahwa pengetahuan responden siswa kelas 5 belum baik (cukup). Setelah dilakukan penyuluhan dengan media booklet, tingkat pengetahuan responden di nilai kembali dan di hasilkan nilai *minimum* sebesar 37,5% dan mempunyai nilai *maksimum* sebesar 100%. Nilai rata-rata setelah dilakukan penyuluhan juga mengalami peningkatan, rata-rata dari nilai tersebut 84 dengan standar deviasi 13,6, nilai tersebut dapat dikategorikan sebagai tingkat pengetahuan yang baik.

Hasil rata-rata peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan media booklet sebesar 20% jika dibandingkan dengan penelitian Putri dan Maemunah (2017) memiliki peningkatan pengetahuan sebesar 1,65% dengan lembar gambar berwarna dan sayuran mentah, dapat diambil kesimpulan bahwa peningkatan rata-rata pengetahuan buah dan sayur dengan media booklet masih lebih tinggi dibandingkan dengan peningkatan rata-rata pengetahuan penyuluhan dengan media lembar gambar berwarna dan sayuran mentah.

Berdasarkan hasil analisis uji perbedaan menggunakan uji Wilcoxon sebelum dan sesudah penyuluhan dengan menggunakan media booklet didapatkan nilai p-value sebesar 0,000. Berdasarkan hasil uji tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media booklet

terhadap tingkat pengetahuan tentang buah dan sayur pada siswa kelas 5. Penelitian ini sejalan dengan Zulaekah (2012) yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada pengetahuan gizi anak SD yang anemia sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media booklet dengan p-value 0,0001.

3.4 Pengaruh Asupan Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas 5 Sd

Tabel 7.

Asupan Buah dan Sayur Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Kategori	Pengetahuan		Peningkatan Skor (%)	Sig (p)
	Sebelum (%)	Sesudah (%)		
Mean \pm SD	53,29 \pm 17,53	63,02 \pm 21,16	9,73	0,000
<i>Minimum</i>	24,13	28,08	3,95	
<i>Maksimum</i>	82,80	95,76	12,96	

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa asupan buah dan sayur siswa kelas 5 SDN Babadan 01 sebelum dilakukannya penyuluhan dengan media booklet memiliki nilai *minimum* 24,13% dan nilai *maksimum* sebesar 82,80%. Total 34 responden memiliki nilai rata-rata asupan buah dan sayur sebelum dilakukannya penyuluhan sebesar 53,29% dengan nilai standar deviasi 17,53. Setelah dilakukan penyuluhan dengan media booklet, asupan buah dan sayur responden dinilai kembali dan di hasilkan nilai *minimum* sebesar 28,08% dan mempunyai nilai *maksimum* sebesar 95,76%. Nilai rata-rata setelah dilakukan penyuluhan mengalami peningkatan, rata-rata dari asupan buah dan sayur ialah 63,02% dengan standar deviasi 21,16. Peningkatan nilai asupan yang positif ini terjadi karena adanya peningkatan nilai tingkat pengetahuan siswa kelas 5 SDN Babadan 01 tentang buah dan sayur.

Peningkatan nilai rata-rata sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan yaitu sebesar 9,73%, hal ini merupakan gambaran keberhasilan peneliti dalam memberikan penyuluhan tentang buah dan sayur dengan media booklet dengan desain menarik serta mudah dimengerti yang berdampak pada asupan buah dan sayur responden menjadi lebih baik .

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon sebelum dan sesudah penyuluhan tentang asupan buah dan sayur dengan media booklet didapatkan nilai p-value sebesar 0,000, bahwa ada pengaruh penyuluhan tentang konsumsi buah dan

sayur dengan media booklet terhadap asupan buah dan sayur siswa.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai, penyuluhan tentang buah dan sayur dengan media booklet terhadap pengetahuan dan asupan anak sekolah, dapat disimpulkan sebagai berikut :

Persentase pengetahuan tentang buah sayur siswa SD sebelum diberikan penyuluhan dengan media booklet dengan kategori baik sebesar 11,8%, cukup 73,5% dan kurang 14,7%.. asupan buah sayur siswa SD sebelum penyuluhan dengan media booklet dengan kategori baik sebesar 5,9%, dan kurang 94,1 %. Pengetahuan tentang buah sayur siswa SD setelah diberikan penyuluhan dengan media booklet dengan kategori baik sebesar 73,5%, cukup 73,5% dan kurang 2,9 %. Asupan buah sayur siswa SD setelah penyuluhan dengan media booklet dengan kategori baik sebesar 29,4%, dan kurang 70,6 %. Ada pengaruh pemberian penyuluhan tentang buah dan sayur dengan media booklet terhadap pengetahuan dan asupan siswa SD dengan nilai $p = 0,000$.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diberikan saran mengenai, penyuluhan tentang buah dan sayur dengan media booklet terhadap pengetahuan dan asupan anak sekolah antara lain:

a. Bagi Siswa SDN Babadan 01

Semua siswa sebaiknya meningkatkan asupan buah dan sayur sesuai dengan standar WHO yaitu 400 gram per hari agar tercukupi asupan vitamin dan mineral yang dapat menunjang kegiatan belajar di sekolah maupun di rumah.

b. Bagi Sekolah SDN Babadan 01

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan pembinaan dengan kegiatan berupa penyuluhan atau pendidikan gizi, sehingga para siswa lebih memahami tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk anak – anak dalam menunjang belajar anak.

c. Bagi Puskesmas Wlingi

Puskesmas Wlingi diharapkan dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi buah sayur untuk anak yang disertai contoh – contoh

URT dan gambar buah sayur sesuai anjuran 400 gram per hari, kepada orang tua siswa agar ketersediaan buah dan sayur dirumah dapat meningkat sehingga menunjang peningkatan konsumsi buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2013. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Andika, M. & Siti M. 2015. *Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor*. J. Gizi Pangan, Maret 2015, 10(1): 71-76. Bogor.
- Aprilia, W. 2018. *Pengaruh Pendapatan Jumlah Anggota Keluarga Dan Pendidikan Terhadap Konsumsi Rumah Tangga Miskin dalam Perspektif Ekonomi Islam*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan. Lampung.
- Fajriya, C, 2014. *Hubungan antara Besar Uang Saku, Konsumsi Makanan Dari Luar dan Persepsi terhadap Rasa Makanan di Asrama dengan Tingkat Kecukupan Gizi Mahasiswa di Asrama Griya Bakti Husada Poltekkes Kemenkes Semarang*. KTI. Poltekkes Semarang.
- Hamidah, S, 2015. *Sayuran dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan*. Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal*. 25 Juli 2018.
- Hati, T. D. P, 2017. *Pengaruh Penyuluhan dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Anak Balita tentang Keluarga Sadar Gizi di Desa Grogol, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Irnaningrum, H, 2017. *Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Praktik Gizi Seimbang dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Gizi Indonesia*. 25 Juli 2018
- Jafar, N, 2016. *Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Sekolah*. *Jurnal Kesehatan*. Universitas Hasanudin. Makassar. 28 Juli 2018.
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*; RISKESDAS. Jakarta: BalitbangKemenkes RI. Jakarta.
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta : KemenkesRI; 2015. Jakarta.
- Khomsan, A, Faisal, A, 2008. *Sehat Itu Mudah*. Hal 34. Jakarta.
- Ningsih, E, Syamsul, A. I, 2010. *Analisis Pertumbuhan Ekonomi Konsumsi dan Tabungan di Sumatera Barat*. *Jurnal Kajian Ekonomi*. Januari 2013, Vol I, No 02 Empat, Jakarta Erlangga. Yogyakarta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Salemba Medika. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.

- Putri, R. M, Neni M, (2016). *Peran Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak Tentang Pentingnya Sayur*. Skripsi. Universitas Tribhuwana Tungadewi. Malang.
- Rachman, B. N, 2017. Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Ronasari, M. P, Rahayu, W, Maemunah, N. 2017. *Kaitan Pendidikan, Pekerjaan Orang Tua dengan Status Gizi Anak*. Skripsi. Universitas Tribhuwana Tungadewi. Malang.
- Saifah, A, 2011. *Hubungan Peran Keluarga, Guru, Teman Sebaya dan Media Massa dengan Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Mabelopuro Kota Palu*. Tesis. Universitas Indonesia. Depok.
- Zulaekah, S, 2012. Pendidikan Gizi dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Universtas Muhamadiyah Surakarta. Surakarta.